



ENSALADA DE QUINOA Y MANGO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 de mango
- 1/4 unidad mediana de aguacate, crudo (48 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1/4 unidad mediana de cebolla morada, cruda (35 g)
- 1 puñado de cilantro (opcional)
- Chorrito de limón
- 1/2 bote pequeño de alubia negra, en conserva (100 g)
- 125gr de quinoa cocida
- 1 cuchara de postre de aceite de oliva, virgen extra (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Si usas quinoa cocida ve al paso 3.
- 2º Lava la quinoa debajo del chorro del agua. En una olla coloca dos taza de agua aproximadamente. Cuando el agua hierva, vierte la quinua, una pizca de sal y cocínala durante 20 minutos aproximadamente, hasta que la semilla se abra. Retira, escurre y deja que se enfríe.
- 3º Prepara el resto de los ingredientes de la siguiente manera: lava, pela y corta en dados el mango. Trocea el tomate y el aguacate. Pica la cebolla y, por último pica el cilantro.
- 4º En una ensaladera vierte la quinoa cocinada y las alubias o frijoles previamente escurridos. Agrega las verduras que acabas de cortar y mezcla con suavidad.
- 5º Aliña la ensalada con aceite, el jugo de media lima y una pizca de sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (466 g)	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	409 kcal	20 %
PROTEÍNA	3 g	14 g	29 %
H. CARBONO	12 g	58 g	22 %
AZÚCARES	4 g	17 g	19 %
GRASA	3 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	12 g	50 %
SODIO	8 mg	36 mg	1 %